

Nombre del cliente _____ Fecha _____

Dietista / Técnico dietético _____

Teléfono _____ Email _____

Alimentación para Bebés

Alimentos recomendados

- Leche materna
- Fórmula infantil fortificada con hierro
- Cuando su bebé tenga entre 4 y 6 meses de edad y muestre signos de estar listo para agregar otros alimentos a su dieta (llamada **alimentación complementaria**), pruebe lo siguiente:
 - Cereales infantiles fortificados con hierro
 - Puré de carnes, frijoles/porotos y legumbres
 - Verduras y frutas, una vez que las carnes y los cereales han sido aceptados.
 - Alimentos comerciales para bebés de un solo ingrediente



Guía de alimentación diaria

A continuación se sugieren objetivos diarios para la mayoría de los bebés.

Edad (meses)	Alimento (Tamaño de la porción)	Cuántas veces al día
0-4	Leche materna o fórmula para bebés (2-4 onzas)	8-12
4-6	Leche materna o fórmula para bebés (6-8 onzas)	4-6
	Cereal infantil (1-2 cucharadas)	1-2
6-8	Leche materna o fórmula para bebés (6-8 onzas)	3-5
	Cereal infantil (2-4 cucharadas)	2
	Galletas (2), pan (½ rebanada)	1
	Jugo (0-3 ounces)	1
8-12	Frutas o verduras/vegetales (2-3 cucharadas)	1-2
	Leche materna o fórmula para bebés (6-8 onzas)	3-4
	Queso (½ onza) o yogur (½ taza)	1
	Cereal infantil (2-4 cucharadas), pan (½ rebanada), galletas (2) o pasta (3-4 cucharadas)	2

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics. This handout may be duplicated for patient education.

Jugo (3 onzas)	1
Frutas o verduras (3-4 cucharadas)	2-3
Carne (3-4 cucharadas) o frijoles/porotos (¼ taza)	2

Alimentos no recomendados

Los siguientes alimentos no están recomendados para los bebés, dado el riesgo de asfixia. Los bebés no saben masticar bien ni toser si algo se les atora en la garganta.

- Palomitas de maíz (*popcorn*)
- Cacahuates/maníes
- Pasas/pasitas, uvas enteras
- Carnes fibrosas sin cortar
- Trozos de salchichas (*hot dogs*)
- Frutas o verduras crudas y duras como manzanas, ejotes/habichuelas tiernas
- Alimentos pegajosos como mantequilla de cacahuate/maní, que puede pegarse en la garganta
- Trozos de alimentos que su bebé no pueda masticar completamente.

Otros alimentos que no son recomendados:

- No se debe dar miel a bebés menores de 1 año, ya que pueden enfermarlos gravemente
- No le dé al bebé otra leche que no sea materna o fórmula especial. La leche de vaca, cabra, arroz o soya no son apropiadas antes del primer año de vida.
- No se debe dar jugo antes de los 12 meses de edad. Cuando se introduce, el jugo (solo el 100%) debe administrarse en una taza, no en una botella, y debe limitarse a 4 onzas por día.
- Alimentos y bebidas azucarados
- Alimentos con sal agregada.

Cuando compre alimentos comerciales para bebés, evite los que contengan ingredientes de relleno como almidón alimenticio modificado y tapioca. Los postres para bebés no son recomendables, puesto que tienen azúcar agregada.



Ejemplo de menú para 1 día para bebés de 9 a 12 meses

Desayuno	2 cucharadas de banana 4 cucharadas de cereal de arroz infantil fortificado con hierro 4-6 onzas de leche materna o fórmula
Refrigerio (<i>Snack</i>)	½ onza de galleta de trigo entero 2-3 cucharadas de yogur 2 onzas de agua
Almuerzo	2-3 cucharadas de ejotes/habichuelas tiernas, cocidos 2-3 cucharadas de pasta, picada 1 onza de pollo picado fino 2 cucharadas de pera, blanda y picada 4-6 onzas de leche materna o fórmula
Refrigerio (<i>Snack</i>)	½ rebanada de pan tostado 2 cucharadas de requesón (<i>cottage cheese</i>) 4-6 onzas de leche materna o fórmula
Cena	1 onza de carne de res picada fina 2-3 cucharadas de puré de camote/batata/boniato 2-3 cucharadas de chícharos/guisantes/arvejas 4-6 onzas de leche materna o fórmula
Refrigerio (<i>Snack</i>)	2 cucharadas de melocotón/durazno, blando y picado 4-6 onzas de leche materna o fórmula

991 kcal; 30 g de proteínas; 118 g carbohidratos; 42 g de grasa. (El menú incluye calorías adicionales por el alimento que queda en la cara y babero del bebé.)

